LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA LAS FAMILIAS
CHOP CHOP MARYLAND
www.chopchopmag.org

Calabaza De Maryland Con Miel Del Gobernador

La calabaza de invierno está llena de nutrientes–¡tan solo 1 taza tiene más del cien por ciento de la Vitamina A que usted necesita al día!–y también es una deliciosa golosina de otoño. En nuestra receta asada, la miel y la calabaza son una pareja natural, ¡ya que las flores de la calabaza son polinizadas por abejas melíferas! Además, la miel saca a relucir la dulzura natural de la calabaza.

Este año, miel recién cosechada en el jardín de la Casa de Gobierno, llamada "Oro del Gobernador" debutó en la actividad del Gobernador "Buy Local Cookout". Susan Langley, retratada arriba, es nuestro apicultor y tiende las abejas y cosecha la miel para que la disfrute la Primera Familia y los residentes de Maryland.

¡Ja Ja!

P: ¿Qué necesitó la calabaza para su ayayay?

R: Una curita de calabaza.

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** el mostrador con una esponja.
- **REÚNE** todos tus implementos de cocina e ingredientes y colócalos en el mostrador.
- **LAVA BIEN** todas las frutas y vegetales y colócalos en un paño de cocina para secarlos.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que tienes que hacer algunas cosas antes de comenzar con las instrucciones.

ADULTO: SI | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO TOTAL: 55 MINUTOS | PORCIONES: 4

IMPLEMENTOS DE COCINA

Tabla de cortar
Cuchillo filoso (adulto requerido)
Cucharas medidoras
Lata para hornear

INGREDIENTES

2 calabazas bellota
4 cucharaditas de aceite de oliva o mantequilla
4 cucharaditas de miel o miel de maple

INSTRUCCIONES

1. Encienda el horno a 400 grados F (204° C).
2. Ponga las calabazas en la tabla de cortar y use el cuchillo para cortar cada una por la mitad. (Las calabazas son muy difíciles de cortar: esta tarea es para un adulto)
3. Use una cuchara para quitarles las semillas y apártelas.
4. Ponga las mitades de calabaza en la lata para hornear, con el lado cortado hacia arriba. Ponga 1 cucharadita de aceite y 1 cucharadita de miel en el hueco de cada media calabaza.
5. Meta la lata de hornear al horno y hornee hasta que las calabazas estén doradas y tiernas, alrededor de 45 minutos. Sirva de inmediato.

Safety Tip Para tu seguridad pide permiso y ayuda a un adulto cuando uses cuchillos filosos,aparatos eléctricos, la estufa o el horno e ingredients calientes

¡Conéctate con nosotros!

Para recibir recetas mensualmente usando ingredientes de Maryland, haz un texto **CHOPMD** to code **43186!** Para **ESPANOL**, texto **CHOPES** aL codigo **43186**.

No vas a recibir mas de 5 mensajes al mes y puedes CANCELAR cuando sea si ENVIAS UN TEXTO CON STOP MD a 43186. ENVIA UN TEXTO CON HELP para AYUDA, o llama a 1-877-RIPROAD. TARIFAS de Mensaje DE TEXTO y data puedeN ser APLICABLES.

LLAMAR "CARI O" A ALGUIEN ES UNA SE AL DE AFECTO.
SIGNIFICA QUE USTED CREE QUE L O ELLA ES DULCE!

¿No tiene Calabazas Bellota? ¡No hay Problema!

Puede usar otras calabazas de invierno tales como las variedades *ambercup, buttercup, carniva, delicata, golden nugget, o sweet dumpling.*

CALABAZA BELLOTA

CALABAZA GOLDEN NUGGET

Para los números:

Hay cerca de 40 tipos de calabazas en los Estados Unidos.

Cultivar una calabaza desde la semilla toma de 85 a 125 días.

La Calabaza Récord Mundial pesó 1810 libras. Si una calabaza de 5 libras basta para hacer dos tortas, ¿cuántas tortas se podrían hacer con esa colosal calabaza?

¡Usted puede asar las semillas de cualquier calabaza de invierno como lo hace con otras semillas de calabaza! Son un delicioso refrigerio. Simplemente enjuáguelas y séquelas, y luego póngalas en una lata de hornear con borde; agregue una cucharadita de aceite y media cucharadita de sal por cada taza de semillas, revuelva muy bien, y áselas en el horno a 325 grados F (163° C) durante 30 minutos.

La calabaza era una de las "Tres Hermanas" cultivadas por los indígenas estadounidenses. Estos eran los tres cultivos principales de los indígenas: maíz, judías o fríjoles, y calabaza. Si usted hace una sopa con los tres, ¡podrá ver lo bien que saben juntos también!

¿Sabías que...?

Una cucharada de miel puede hacer más que aliviarle su estado de ánimo cuando está enfermo(a): se ha demostrado que la miel tiene propiedades que pueden ayudar a combatir los gérmenes.

Los colonizadores europeos trajeron abejas melíferas a los Estados Unidos en las primeras décadas del siglo XVII (años 1600).

Para los números:

Las abejas melíferas deben recoger el néctar de 2 millones de flores para hacer una sola libra de miel.

¡La población de una colmena sana es de entre 40,000 y 80,000 abejas!

La abeja melífera promedio puede volar 15 millas por hora.

HORIZON FOUNDATION

THE AARON STRAUS & LILLIE STRAUS FOUNDATION, INC.

¡No se pierda una edición!

Suscríbase a "ChopChop The Fun Cooking Magazine for Families"

¡4 ediciones por sólo $14.95!

Para pagar con tarjeta de crédito, visítenos en

chopchopmag.org